

## RECOMMANDATIONS POUR BIEN RANDONNER

Quelques petits conseils sur le matériel et son utilisation lors de vos randonnées ainsi que sur les règles de conduite à respecter :

1) SAC : Avoir un bon sac à dos (environ 30 l) avec un rabat sur le dessus, ce qui permet de mettre, éventuellement, un vêtement à portée de main.

Ce sac doit être réglé au départ de votre première rando. Il ne doit jamais « pendre » sur les fesses. Régler les sangles d'épaules et surtout la sangle ventrale, qui vous permettra de porter le sac sur les hanches, afin de soulager les épaules

2) CONTENU DU SAC : Un poncho ou vêtement de pluie, pas trop lourd. Il doit être en permanence dans le sac (les orages sont Imprévisibles), 1 bouteille d'eau minimum 1 litre, votre pique-nique et selon la saison un vêtement chaud, gants et bonnet. Lunettes de soleil et une petite pharmacie pour les petites plaies. Si vous êtes allergique aux piqûres d'insectes, pensez à vous munir de vos pommades ou comprimés.

3) UNE PAIRE DE BATONS : 2 ou 3 brins, repliables bien sûr. Régler la hauteur de façon à toujours avoir le buste droit. Ils peuvent être rallongés dans les descentes ou réduits dans les montées (en montagne). Ces bâtons évitent le gonflement des mains, musclent vos dorsaux, soulagent vos genoux et vous évitent des chutes lors d'un déséquilibre.

4) CHAUSSURES : A tige montante et rigide, imperméables. PAS DE TENNIS. Une bonne paire de chaussures ne doit pas blesser le pied. Prendre une pointure au-dessus, éviter les modèles bas de gamme.

5) ALIMENTATION : La veille et le matin d'une randonnée, bien s'alimenter avec des sucres lents et surtout bien s'hydrater la veille et le jour même. Pensez à prendre dans vos poches, un petit en-cas (barre énergétique, fruits secs) pour le petit coup de barre de la matinée.

6) AU COURS DES RANDOS :

- Vous devez impérativement rester derrière le guide en tête. Tout randonneur partant devant, ne sera plus sous la responsabilité de l'encadrement.

- Vous avez pris du retard et devant vous, plus personne. Si vous avez un doute lors de croisement de sentiers, restez sur place en attente du groupe qui se trouve derrière vous. Une mauvaise décision de votre part lors d'un croisement, fait courir le risque de vous égarer

- Vous devez vous arrêter pour un besoin naturel et vous éloigner..., laissez votre sac au bord du sentier. Les responsables seront avertis de votre arrêt et attendront votre retour.

- Petit geste écologique : pour éviter de trouver sur le sol des mouchoirs papiers, utilisez une petite serviette de courtoisie que vous pendez à votre sac pour essuyer votre visage en cas de transpiration.

- Nous longeons une route sans trottoir, nous restons à gauche (face au danger) et l'un derrière l'autre.

- Si un trottoir existe sur la droite, nous restons sur celui-ci.

Ces petits riens nous simplifient la rando.... !!